СЕМЬ ПОВАРЯТ

Семь поварят – ваши незаменимые помощники в будни и праздники. Доверяйте их опыту и смело следуйте их советам!

Все блюда, рецепты которых приводятся в книге, приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим».

Для достижения наилучшего результата используйте только качественные продукты. Семь поварят всегда выбирают продукцию компании «Макфа».



МИЛЛИОН МЕНЮ

для праздников и будней

www.millionmenu.ru

ЛЮБИМЫЕ КОТЛЕТЫ

СЕМЬ ПОВАРЯТ

ЛЮБИМЫЕ КОТЛЕТЫ

МИЛЛИОН МЕНЮ™

СЕМЬ ПОВАРЯТ



ЛЮБИМЫЕ КОТЛЕТЫ

Издательство «Аркаим»

УДК 641.5
ББК 36.99
Л93

Любимые котлеты.– Челябинск: Аркаим, 2007.– 32 с.: ил.– (Семь поварят).

Л93 ISBN 978-5-8029-1980-4

В книге вы найдете оригинальные рецепты самых разных котлет: из мяса, рыбы, морепродуктов, круп, овощей.

УДК 641.5
ББК 36.99

Семь поварят

Издание для досуга

Любимые котлеты

В книге использованы рецепты и фотографии блюд с сайта www.millionmenu.ru

Подписано в печать 28.05.07. Формат 60×100/16. Усл. печ. л. 2,2
Заказ № 477

ООО «Издательский дом «Аркаим»
454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2

Отпечатано в Китае

ISBN 978-5-8029-1980-4

СОДЕРЖАНИЕ





основные блюда



350 килокалорий

355–450 килокалорий

455–550 килокалорий

КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

на 4 порции

- картофель 1 кг
- яйца 2 шт.
- сухари панировочные 4 ст. ложки
- масло топленое 2 ст. ложки
- зелень укропа и кинза по 1 веточке
- перец черный молотый
- соль

■ Картофель сварите, протрите горячим, посолите, поперчите, добавьте рубленую зелень, яйца, перемешайте.

■ Из приготовленной массы сформуйте котлеты, запанируйте их в сухарях и обжарьте на масле до образования золотистой корочки.

■ Подавайте со сметаной, оформив веточками зелени.







КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С СЫРОМ

на 2 порции

- картофель 150 г
- яйцо 1 шт.
- сыр твердый 50 г
- лук репчатый 1 головка
- лук зеленый 20 г
- зелень укропа или петрушки 10 г
- масло сливочное 50 г
- сметана 1 ст. ложка
- сухари панировочные 10 г
- перец черный молотый
- соль

■ Картофель сварите и протрите горячим.

■ Протертый картофель и тертый сыр смешайте с яйцом и сметаной, мелко нарезанными зеленым и репчатым луком, рубленой зеленью, посолите, поперчите.

■ Из полученной массы сформуйте котлеты, запанируйте их в сухарях и обжарьте на масле.

■ Подавайте со сметаной, грибным или томатным соусом.

КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ЯЙЦОМ



на 2 порции

- картофель 2 шт.
- яйца 3 шт.
- масло сливочное 2 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- сухари панировочные 1 ст. ложка
- лук зеленый 20 г
- семена тмина молотые ¼ ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Два яйца сварите вкрутую, очистите и мелко порубите.

■ Картофель сварите, протрите горячим, смешайте с вареными и сырым яйцами, сметаной, мелко нарезанными репчатым и зеленым луком, тмином, посолите, поперчите.

■ Из приготовленной массы сформуйте котлеты, запанируйте их в сухарях и обжарьте на масле.

■ Подавайте со сметаной или острым соусом, оформив зеленью.

• Время приготовления 45 минут •

КОТЛЕТЫ ГРИБНЫЕ



на 4 порции

- грибы 400 г
- масло сливочное 2 ст. ложки
- хлеб пшеничный черствый 2 ломтика
- молоко ½ стакана
- яйца 3 шт.
- лук репчатый 1 головка
- зелень укропа и петрушки рубленая 2 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- сухари молотые ¾ стакана
- перец черный молотый
- соль

■ Хлеб замочите в молоке. Грибы порубите и обжаривайте на сливочном масле 15 минут. Охладите, пропустите вместе с луком через мясорубку, соедините с размоченным хлебом и еще раз пропустите через мясорубку. Добавьте взбитые яйца, зелень, перец, соль, перемешайте и выдержите на холоде 30 минут.

■ Сформуйте из грибной массы котлеты, запанируйте их в сухарях и обжарьте на растительном масле.

■ Подавайте котлеты с отварным картофелем.



• Время приготовления 1 час •

Котлеты свекольные

на 4 порции

- свекла вареная 500 г
- лук репчатый 2 головки
- творог 100 г
- яйцо 1 шт.
- крупа манная 2 ст. ложки
- чеснок 3 зубчика
- сухари панировочные 3 ст. ложки
- масло растительное 50 г
- соль

■ Свеклу натрите на крупной терке. Залейте стаканом воды, доведите до кипения, всыпьте манную крупу и варите 15 минут, затем слегка охладите, добавьте яйцо и перемешайте.

■ Лук мелко нашинкуйте и спассеруйте на части масла.

■ Подготовленные овощи смешайте с творогом, посолите. Сформуйте котлеты, запанируйте их в сухарях и обжарьте на масле.

■ Подавайте со сметаной и зеленью.



• Время приготовления 30 минут •

Котлеты морковные

на 6 порций

- морковь 1,2 кг
- молоко 1 стакан
- крупа манная 90 г
- яйцо 1 шт.
- мука пшеничная 2 ст. ложки
- масло растительное 4 ст. ложки
- соль



■ Морковь нарежьте тонкой соломкой, залейте небольшим количеством горячей воды и припускайте 7–10 минут. Влейте горячее молоко и припускайте еще 10 минут. Затем тонкой струйкой при непрерывном помешивании всыпьте манную крупу, прогревайте 10–15 минут.

■ Готовую массу охладите до 40 °С, добавьте яйцо, соль и перемешайте.

■ Из морковной массы сформуйте котлеты по 2 штуки на порцию и запанируйте их в муке.

■ Обжаривайте котлеты на разогретом масле до образования золотистой корочки.

■ При подаче выложите котлеты на блюдо, полейте сметаной. Оформите зеленью петрушки.

• Время приготовления 40 минут •

КОТЛЕТЫ РИСОВЫЕ



на 2 порции

- рис 50 г
- лук репчатый 1 головка
- морковь 1 шт.
- лук зеленый 50 г
- яйцо 1 шт.
- бульон овощной 190 г
- масло растительное 4 ч. ложки
- сухари панировочные 2 ст. ложки
- мускатный орех тертый
- перец черный молотый
- соль

■ Рис залейте кипящим бульоном и варите до готовности.

■ Лук нарежьте мелкими кубиками, зеленый лук – колечками, морковь нашинкуйте соломкой.

■ Подготовленные овощи обжарьте на масле, соедините с рисом, яйцом, мускатным орехом, посолите, поперчите и перемешайте.

■ Из полученной массы сформуйте 4 котлеты, запанируйте их в сухарях, затем обжарьте на масле до образования золотистой корочки.

■ Подавайте котлеты с томатным соусом.

• Время приготовления 45 минут •

КОТЛЕТЫ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

на 6 порций

- вермишель 100 г
- крабовые палочки 600 г
- зелень укропа рубленая 2 ст. ложки
- сыр твердый 35 г
- мука пшеничная 30 г
- лук репчатый ½ головки
- яйца 2 шт.
- перец сладкий красный 1 шт.
- помидоры 2 шт.
- чеснок 2 зубчика
- масло растительное 6 ст. ложек
- кетчуп чили 2 ст. ложки
- душица сушеная 1 ч. ложка
- перец черный молотый

■ Для приготовления соуса сальса чеснок разотрите, помидоры мелко нарежьте, добавьте душицу, кетчуп чили, все смешайте, выдержите при комнатной температуре 1 час.

■ Вермишель отварите до полуготовности, соедините с мелко нарезанными крабовыми палочками, рубленым укропом, мелко нарезанным сладким перцем, черным молотым перцем, тертым сыром, мукой, мелко нарезанным луком. Добавьте взбитые яйца, перемешайте. Сформуйте из полученной массы 12 котлет, поместите их в холодильник на 30 минут.

■ Котлеты обжарьте на масле до образования золотистой корочки. Подавайте с соусом.



• Время приготовления 1 час 10 минут •

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ

на 6 порций

- филе рыбы 500 г
- хлеб пшеничный черствый 200 г
- сухари панировочные 2–3 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Рыбное филе вместе с замоченным в воде и отжатым хлебом дважды пропустите через мясорубку, добавьте соль, перец, перемешайте.

■ Из приготовленного фарша сформуйте котлеты и запанируйте их в сухарях.

■ Котлеты обжарьте на масле до образования золотистой корочки.

■ На гарнир подайте рассыпчатый рис или жареный картофель.

■ Оформите зеленью и ломтиками лимона.





• Время приготовления 30 минут •





КОТЛЕТЫ ИЗ ЛОСОСЯ

на 4 порции

- филе лосося 400 г
- картофель 300 г
- морковь 100 г
- цедра лимона тертая 2 ст. ложки
- кинза рубленая 2 ст. ложки
- яичный желток 1 шт.
- мука пшеничная 2 ст. ложки
- масло подсолнечное 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ Картофель нарежьте кубиками и варите в подсоленной воде 15 минут, затем, слив воду, протрите.

■ Филе лосося измельчите, соедините с протертым картофелем и перемешайте.

■ Морковь натрите на крупной терке и добавьте к рыбе вместе с цедрой и кинзой. Добавьте желток, посолите и поперчите, перемешайте.

■ Сформуйте 4 котлеты, запанируйте их в муке и жарьте на сковороде с рифленым дном по 3–4 минуты с каждой стороны.

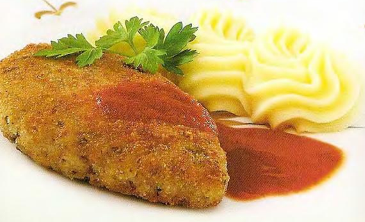
■ Подавайте котлеты с томатным соусом.

• Время приготовления 50 минут •

КОТЛЕТЫ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

на 4 порции

- рыба 500 г
- капуста морская отварная 100 г
- хлеб пшеничный черствый 50 г
- молоко или вода 3 ст. ложки
- сухари панировочные 2 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль



Рыбу разделайте на филе, нарежьте кусочками и вместе с хлебом, замоченным в молоке или воде, и морской капустой пропустите через мясорубку. Добавьте перец, соль и перемешайте до получения однородной массы.

Из приготовленной массы сформуйте котлеты, запанируйте их в сухарях и жарьте на масле до готовности.

Подавайте котлеты с картофельным пюре, жареным картофелем или рассыпчатым рисом, полейте томатным соусом.

• Время приготовления 40 минут •

КОТЛЕТЫ ИЗ КАЛЬМАРОВ

на 2 порции

- кальмары 400 г
- лук репчатый 1 головка
- яйца 2 шт.
- хлеб пшеничный черствый 50 г
- вода ½ стакана
- масло растительное 200 г
- сухари панировочные 3 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

Кальмаров с луком пропустите через мясорубку, добавьте 1 яичный желток, хлеб, предварительно замоченный в воде, соль, перец и перемешайте. В готовый фарш добавьте взбитый белок.

Из фарша сформуйте небольшие котлеты, смочите их в слегка взбитом с небольшим количеством воды яйце, запанируйте в сухарях и обжарьте на масле до образования золотистой корочки.

При подаче гарнируйте котлеты картофельным пюре.



• Время приготовления 40 минут •

КОТЛЕТЫ ИЗ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА

на 4 порции

- мускул морского гребешка 500 г
- хлеб пшеничный черствый 150 г
- вода или молоко 50 г
- лук репчатый 1 головка
- сухари панировочные 100 г
- масло растительное 100 г
- перец черный молотый
- соль

■ Мускул нарежьте кружочками поперек волокон и на 5 минут положите в подсоленную воду. Мякоть пропустите через мясорубку, соедините с замоченным в воде или молоке хлебом, добавьте мелко нарезанный лук, перемешайте и еще раз пропустите через мясорубку.

■ Из приготовленной массы сформуйте котлеты, запанируйте их в сухарях и обжарьте на масле. Прогревайте в духовке 5–7 минут.

■ Подавайте котлеты, полив растопленным сливочным маслом, или с томатным соусом. Гарнируйте жареным картофелем или отварными овощами.



• Время приготовления 1 час 10 минут •

КОТЛЕТЫ ИЗ БАРАНИНЫ С СЫРНЫМ СОУСОМ

на 4 порции

- баранина (корейка с косточками) 900 г
- сыр адыгейский или брынза 180 г
- сливки 125 г
- лук репчатый 4 головки
- кинза рубленая 4 ст. ложки
- масло сливочное 4 ст. ложки
- вино белое сухое 4 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль



■ Корейку баранины разрежьте на 4 котлеты по ширине реберных косточек. Мякоть вдоль косточек подрежьте и зачистите косточки.

■ Котлеты слегка отбейте, посыпьте перцем и обжарьте на масле вместе с мелко нарезанным луком до готовности. Котлеты выньте и посолите.

■ Для соуса в масло, где жарились котлеты, накрошите сыр и дайте ему расплавиться. Добавьте вино, сливки и уварите до загустения, поперчите, посолите и перемешайте с зеленью.

■ Подавайте котлеты с соусом, гарнируйте жареным картофелем.

• Время приготовления 45 минут •

КОТЛЕТЫ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

на 4 порции

- колбаса ливерная 50 г
- яйцо 1 шт.
- фарш свиной 400 г
- сыр твердый 50 г
- масло оливковое 2 ст. ложки
- масло сливочное 1 ст. ложка
- кукуруза консервированная 400 г
- сухари панировочные ½ стакана
- перец черный молотый
- соль

■ Сыр натрите на терке. Колбасу мелко нарежьте.

■ Фарш соедините с сыром, колбасой, яйцом, посолите, поперчите и перемешайте. Из массы сформуйте котлеты, запанируйте в сухарях и обжарьте на оливковом масле до готовности.

■ Сливочное масло растопите и разогрейте в нем консервированную кукурузу.

■ Кукурузу выложите на блюдо, сверху положите котлеты, оформите ломтиками помидора и зеленью.



• Время приготовления 25 минут •

КОТЛЕТЫ «ЗАГАДКА»

на 4 порции

- мякоть говядины 400 г
- брынза, сыр адыгейский или рокфор 200 г
- яйца 2 шт.
- лук репчатый 2 головки
- молоко ½ стакана
- мука пшеничная ½ стакана
- сухари панировочные ½ стакана
- масло сливочное 2 ст. ложки
- масло растительное 1 стакан
- перец черный молотый
- соль



■ Говядину разрежьте на 8 ломтиков и тонко отбейте.

■ Лук порубите, спассеруйте на сливочном масле.

■ Сыр разомните и соедините с обжаренным луком. Сырную массу разложите на ломтики мяса и заверните, придавая изделиям форму пирамидки. Котлеты запанируйте последовательно в муке, взбитых с солью, перцем и молоком яйцах, затем – в сухарях, поставьте на 10–15 минут в холодильник. Жарьте во фритюре 5–6 минут.

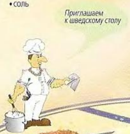
■ При подаче полейте котлеты растопленным маслом. Гарнируйте картофелем, нарезанным соломкой и жаренным во фритюре.

• Время приготовления 30 минут •

КОТЛЕТЫ ПО-ШВЕДСКИ

на 4 порции

- фарш мясной 500 г
- картофель 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- яичный желток 1 шт.
- свекла маринованная ½ шт.
- молоко 4 ст. ложки
- сухари панировочные 4 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- соль



■ Лук порубите и спассеруйте на масле. Мясной фарш, молоко и желток взбейте до получения однородной массы, добавьте натертый на мелкой терке картофель, мелко нарезанную свеклу, пассерованный лук, посолите, перемешайте.

■ Сформуйте из приготовленной массы котлеты, запанируйте их в сухарях, обжарьте до образования золотистой корочки и прогрейте в духовке.

■ Подавайте котлеты с отварным картофелем и маринованными огурцами.



• Время приготовления 40 минут •

КОТЛЕТЫ ПО-БОЛГАРСКИ

на 4 порции

- мякоть баранины 500 г
- картофель 1–2 шт.
- перец сладкий 1 шт.
- помидоры 2 шт.
- зелень петрушки 20 г
- мука пшеничная 4 ст. ложки
- яйца 3 шт.
- масло растительное 4 ст. ложки
- зеленый горошек консервированный 150 г
- перец черный молотый
- соль



■ Помидоры ошпарьте, очистите от кожицы и семян. Мясо пропустите через мясорубку, добавьте тертый картофель, мелко рубленные сладкий перец, зелень и помидоры, 1 яйцо, посолите, поперчите, перемешайте.

■ Из приготовленной массы сформуйте котлеты, запанируйте их в муке, яйцах и снова в муке.

■ Котлеты обжарьте на масле до образования золотистой корочки и доведите до готовности в духовке.

■ Подавайте с зеленым горошком, жареным картофелем, тушеной морковью, оформив листьями салата.

• Время приготовления 40 минут •

КОТЛЕТЫ АССОРТИ





на 4 порции

- фарш мясной 350 г
- фасоль ½ стакана
- картофель 2 шт.
- лук репчатый 1 головка
- яйца 2 шт.
- сухари панировочные ½ стакана
- масло растительное ½ стакана
- зелень петрушки 4 веточки
- перец черный молотый
- соль

Предварительно замоченную фасоль сварите и протрите через сито. Картофель сварите и разомните горячим. Смешайте фасоль с картофелем, добавьте мелко нарезанный лук, фарш, яйца, рубленую зелень, посолите, поперчите.

Из приготовленной массы сформуйте котлеты, запанируйте их в сухарях и обжарьте на масле до образования золотистой корочки, затем прогрейте в духовке.

При подаче оформите зеленью.

• Время приготовления 40 минут плюс замачивание •



КОТЛЕТЫ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

на 4 порции

- мякоть телятины, свинины и курицы по 150 г
- грибы 100 г
- сыр твердый 80 г
- лук репчатый 1 головка
- картофель 4–5 шт.
- масло растительное 4 ст. ложки
- зелень чабреца 2 веточки
- соль

Лук и грибы мелко нарежьте и спассеруйте на части масла. Мякоть птицы, телятины и свинины пропустите через мясорубку, добавьте, спассерованные лук и грибы, рубленый чабрец, посолите и перемешайте.

Из приготовленного фарша сформуйте котлеты и обжарьте их на части масла, затем прогрейте в духовке. Готовые котлеты посыпьте частью тертого сыра.

Картофель нарежьте ломтиками и обжарьте на оставшемся масле.

Подавайте котлеты с жареным картофелем, посыпанным оставшимся тертым сыром.



• Время приготовления 40 минут •

КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С КАПУСТОЙ

на 4 порции

- мякоть телятины или говядины 500 г
- капуста белокочанная 200 г
- лук репчатый 1 головка
- зелень петрушки рубленая 1 ст. ложка
- яйцо 1 шт.
- перец черный молотый
- соль

■ Капусту мелко нашинкуйте, ошпарьте, выдержите 15 минут и отожмите.

■ Мясо с луком пропустите через мясорубку, добавьте капусту, зелень петрушки и яйцо. Посолите, поперчите и перемешайте.

■ Из приготовленной массы сформуйте котлеты, уложите их в смазанную маслом форму и запекайте при 160 °С до готовности.

■ Подавайте котлеты с овощным гарниром, оформив зеленью укропа.



• Время приготовления 45 минут •

КОТЛЕТЫ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

на 4 порции

- фарш мясной 600 г
- хлеб пшеничный черствый 1 ломтик
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 2 зубчика
- масло растительное 4 ст. ложки
- сыр твердый 150 г
- помидоры 2 шт.
- яйцо 1 шт.
- зелень петрушки 4 веточки
- перец черный молотый
- соль



■ Хлеб замочите в воде, затем отожмите. Фарш пропустите через мясорубку вместе с замоченным хлебом.

■ Лук и чеснок мелко порубите и обжарьте на части масла.

■ Сыр и помидоры нарежьте кубиками. Часть зелени порубите.

■ Смешайте фарш, яйцо, луково-чесночную смесь и зелень, посолите и поперчите. Сформуйте котлеты, вдавите в них кубики помидоров и сыра, обжаривайте сначала на сильном огне, затем на слабом до готовности.

■ Подавайте, оформив помидорами, нарезанными дольками, и зеленью.

• Время приготовления 40 минут •

КОТЛЕТЫ ИЗ ПЕЧЕНКИ



на 4 порции

- печенка говяжья 400 г
- шпик 120 г
- лук репчатый 2 головки
- яйцо 1 шт.
- сухари панировочные 2 ст. ложки
- масло растительное 4 ст. ложки
- майоран сушеный ½ ч. ложки
- перец черный молотый
- соль



■ Печенку нарежьте мелкими кусочками и обжарьте до готовности вместе со шпиком, добавьте яйцо, майоран, соль, молотый перец и измельченный обжаренный лук, перемешайте.

■ Из приготовленной массы сформуйте котлеты, запанируйте их в сухарях и обжарьте на масле до образования румяной корочки.

■ Подавайте со свежими овощами.



• Время приготовления 30 минут •

КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ С СЫРОМ



на 6 порций

- фарш куриный 500 г
- лук репчатый 1 головка
- перец сладкий ½ шт.
- йогурт натуральный 2 ст. ложки
- сухари из зернового хлеба 50 г
- сыр твердый 50 г
- масло растительное 1 ст. ложка
- булочки из непросеянной муки 6 шт.
- помидоры 3 шт.
- перец черный молотый
- соль

■ Лук мелко нарежьте и спассеруйте на масле. Добавьте рубленый сладкий перец, жарьте еще 5 минут. Охладите.

■ Овощи, фарш, йогурт, сухари и тертый сыр соедините, посолите, поперчите. Перемешайте.

■ Разделите подготовленную массу на 6 частей, сформуйте из них котлеты и обжарьте на масле, затем прогрейте в духовке.

■ Булочки разрежьте пополам, уложите в них котлеты, оформите листьями салата и помидорами.

• Время приготовления 50 минут •

КОТЛЕТЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНАМИ

на 4 порции

- курица 1,3 кг
- шампиньоны 250 г
- батон пшеничный вчерашний 120 г
- молоко или вода 160 г
- масло сливочное 7 ст. ложек
- сухари панировочные ½ стакана
- соль



■ Батон, срезав корочки, замочите в воде или молоке.

■ Мякоть курицы, отделив от костей, смешайте с батоном и пропустите два раза через мясорубку. Массу посолите, разведите оставшимся от замачивания хлеба молоком или водой, добавьте 2 столовые ложки размягченного сливочного масла и взбейте.

■ Шампиньоны нарежьте мелкими кубиками, обжарьте в 2 столовых ложках масла и посолите.

■ Из куриной массы сформуйте лепешки, уложите на середину грибы, края соедините, придайте форму котлет. Запанируйте их в сухарях и обжарьте на 3 столовых ложках масла до образования золотистой корочки, прогрейте в духовке. При подаче полейте маслом, гарнируйте припущенными овощами.

• Время приготовления 45 минут •

КОТЛЕТЫ «ОРИГИНАЛЬНЫЕ»

на 4 порции

- мякоть курицы 300 г
- сливки 2 ст. ложки
- фундук рубленый 2 ст. ложки
- масло сливочное 1 ч. ложка
- яйцо 1 шт.
- мука пшеничная 2 ст. ложки
- масло растительное 3 ст. ложки
- соль

■ Мякоть курицы дважды пропустите через мясорубку.

■ Фундук обжарьте на сливочном масле и добавьте к приготовленному фаршу, заправьте сливками, посолите и перемешайте.

■ Из приготовленной массы сформуйте котлеты, смочите их во взбитом яйце, запанируйте в муке.

■ Котлеты обжарьте до золотистого цвета, доведите до готовности в духовке.

■ Подавайте котлеты с картофелем, жаренным во фритюре.



• Время приготовления 40 минут •

КОТЛЕТЫ ИЗ УТКИ НА ДРАНИКАХ

на 4 порции

- мякоть утки 400 г
- чеснок 1 зубчик
- лук зеленый 4 пера
- соевый соус 2 ст. ложки
- приправа китайская из пяти специй ½ ч. ложки

для картофельных драников:

- картофель 450 г
- лук репчатый 1 головка
- яйцо 1 шт.
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- масло растительное 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль



■ Утиную мякоть пропустите через мясорубку, смешайте с рубленым чесноком, половиной нашинкованного лука, соевым соусом и китайской приправой, перемешайте и сформуйте из массы 4 котлеты.

■ Для драников натрите картофель на терке, отожмите сок. Добавьте натертый на терке лук, яйцо, муку, соль и перец, перемешайте.

■ Жарьте драники до образования золотистой корочки, выкладывая массу ложкой на сковороду с маслом.

■ Обжарьте котлеты на гриле до готовности.

■ Положите драники на тарелки, сверху уложите котлеты. Полейте соевым соусом и оформите оставшимся зеленым луком и кинзой.

• Время приготовления 1 час •